

指甲半月痕不全,是缺营养吗?

生活中应该很多人都听过,手指甲上有月牙,说明身体很健康,反之代表身体不好,人们听到这种说法会下意识看一下自己手上是否有月牙。

月牙和健康是否真的有关呢?北京儿童医院顺义妇儿医院临床营养科马啊琴大夫在这里大家揭示半月痕的秘密,并分享护理方法,保持指甲的完美状态。

正常的指甲半月痕是什么样的?

正常的指甲半月痕(也称为月牙或半月垂)是指甲上呈现出一片白色、半圆形的区域,通常位于指甲床的最上方。它的形状类似于一个倒置的弯月,因此得名半月痕。

正常的半月痕应该具有以下特征:

1. 形状:半月痕应该是光滑、连续且对称的,从一个指甲角延伸到另一个指甲角,形成一个半圆形。
2. 颜色:半月痕通常呈现出白色或稍微透明的颜色,与指甲床的粉红色或肤色形成对比。
3. 宽度:半月痕的宽度应该大约占据指甲宽度的1/5至1/4,具体宽度因个体差异而有所不同。
4. 位置:半月痕通常位于指甲床的最上方,靠近指甲的根部。

这些特征可能因个体差异而有所不同,但一般来说,正常的指甲半月痕应该是白色、半圆形、光滑且对称的。如果你的指甲半月痕与上述描述不符,或者你对自己的指甲健康有任何疑问,建议咨询医生或皮肤科

专家的意见。他们可以进行评估,并提供适当的建议和指导。

十指指甲半月痕不全,是缺营养吗?

马啊琴指出,十指指甲上的半月痕不全可能不一定是缺乏营养所致,而是由其他原因引起的。半月痕是指甲上的白色半月形区域,也称为月牙或半月垂。

可能导致指甲上半月痕不全的原因:

1. 遗传因素:有些人天生就可能没有完整的半月痕,这可能是由于遗传因素造成的。
2. 外伤或损伤:指甲上的半月痕可能会因为外伤或损伤而受到影响。如果指甲受到过度敲击、挤压或损伤,可能会导致半月痕不完整。
3. 年龄:随着年龄的增长,一些人的指甲上的半月痕可能会变得模糊或消失。
4. 某些疾病或健康问题:某些疾病或健康问题,如甲状腺问题、贫血等,也可能对指甲的生长和外观产生影响。

虽然缺乏特定的营养也可能导致指甲问题,但半月痕不全通常不是唯一的指标。如果你担心自己的指甲健康或营养摄入不足,建议咨询医生或营养师的意见。他们可以进行全面的评估,并提供适当的建议和指导。

从哪些方面判断半月痕是否异常呢?

要判断半月痕是否异常,可以考虑以下几个方面:

1. 形状和大小:正常的半月痕应该是光滑、连续且对称的,从一个指甲角延伸到另一个指甲角,形成一个半圆形。如果半月痕呈现不规则形状、断裂或缺失,可能表明存在异常。
 2. 颜色:正常的半月痕通常呈现出白色或稍微透明的颜色,与指甲床的粉红色或肤色形成对比。如果半月痕的颜色异常,如出现黄色、棕色、黑色或其他异常颜色,可能需要关注。
 3. 宽度和位置:正常的半月痕的宽度应该大约占据指甲宽度的1/5至1/4,通常位于指甲床的最上方,靠近指甲的根部。如果半月痕的宽度过窄或过宽,或者位置异常偏移,可能需要进一步关注。
 4. 变化:如果你注意到半月痕的形状、颜色、宽度或位置发生了明显变化,比如变得模糊、消失或变得更加明显,可能需要咨询医生的建议。
- 除了半月痕本身的特征,还需要综合考虑其他指甲的健康状况,如指甲的厚度、质地、颜色、形状以及是否有凹陷、凸起、破裂、分层等异常。如果你对自己的指甲有任何疑问或担忧,建议咨询医生、皮肤科专家或指甲专家的意见。他们可以进行全面的评估,并提供适当的建议和指导。

如何预防半月痕减少、消失,防止其异常发育呢?

要预防半月痕减少、消失或异常发育,可以采取以下措施:

1. 均衡饮食:保持均衡的饮食,摄入足

够的营养对指甲健康很重要。确保摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质,特别是维生素A、C、E、Biotin、铁和锌等,这些营养物质对指甲生长和健康至关重要。

2. 保持指甲卫生:保持指甲的清洁和卫生,避免指甲真菌感染和其他指甲疾病的发生。定期修剪指甲,并避免使用过硬的工具或不当的修剪方法,以免损伤指甲。
 3. 避免外部伤害:保护指甲免受外部伤害,避免撞击、压力、剪伤等。如果从事需要频繁使用手部的活动,可以考虑佩戴手套或其他保护措施,以减少指甲受损的风险。
 4. 保持适当的指甲长度:不要将指甲修剪得过短,保持适当的指甲长度有助于指甲的健康和生长。过短的指甲可能会增加指甲受损的风险。
 5. 避免使用有害化学物质:尽量避免接触有害化学物质,如洗涤剂、清洁剂、溶剂等。这些化学物质可能对指甲健康产生负面影响。
 6. 保持适当的湿润度:保持适当的指甲湿润度,避免指甲过度干燥或过度湿润。使用适当的指甲保湿产品,避免频繁的水浸泡。
 7. 定期检查指甲健康:定期检查指甲的健康状况,包括半月痕的形态和明显程度。如果有任何异常或变化,及时咨询医生或皮肤科专家的意见。
- 以上是常见的预防措施,但请记住,每个人的情况可能不同。如果你对自己的半月痕有任何疑问或问题,最好咨询医生或专业的皮肤科医生的建议。

高血压和啤酒肚是心血管病危险因素

该研究纳入近22.7万名基线无心血管病、年龄≥40岁的中老年人,共随访12.17年。随访期间,发生了2万例左右的心血管事件(包括冠心病、心衰、中风)。分析显示,在整个人群中,超过一半的心血管病由可改变的危险因素所致。

随着年龄增长,可改变危险因素导致的心血管病比例下降。在40~49岁、50~59岁、≥60岁人群中,分别有56.53%、49.78%、42.45%的心血管病由可改变的危险因素所致。

但在上述三个年龄段人群中,代谢因素都是最主要的可改变危险因素,其中高血压和腹型肥胖最为突出。在40~49岁人群中,腹型肥胖、高血压、非高密度脂蛋白胆固醇升高是最主要的代谢因素。

中国医学科学院阜外医院李建军教授也曾在本刊述评中称,中国心血管病患者人数从1990年到2019年增加了一倍多,死于心血管病的人数也几乎翻倍。要想从根本上解决中国心血管病的预防问题,需要切实防治心脏代谢危险因素。

啤酒肚即提示内脏脂肪组织的积聚,是

高血压和啤酒肚,最伤心脏

与心脏代谢风险和慢性炎症最密切相关的因素之一。而长期的高血压会导致心脏的负担增加,升高心血管疾病的风险。

不良生活习惯易致啤酒肚和高血压

那么,哪些因素会导致啤酒肚和高血压呢?中国慢性前瞻性研究一项对近25万人进行的研究发现,不管每周只有1天饮酒,还是天天饮酒,就饮用频率而言,任何频率饮酒者“肚子大”比例均较高。研究者推测,经常饮酒可能激发微粒体乙醇氧化系统,增加能量的消耗。

吸烟有诸多危害,吉林大学金丽娜等发表在《科学报告》上的研究发现,吸烟还会增加腹部脂肪,使腰变粗。研究者发现,尽管烟民比不吸烟者体重指数更小,腰也更细,但在体重指数相同的情况下,烟民的腰更粗。而且随着腰的变粗,腰围与吸烟关系更强,尤其是女性。

研究者指出,这可能意味着一个人腰围越大,吸烟对他/她的影响越强烈,而腰围较

大的女性尤为需要戒烟干预。

腰围变粗高血压风险高。一项基于中国健康与养老追踪调查的研究表明,在年龄≥45岁的人群中,腰围粗是新发高血压的独立危险因素。腰围每增加10厘米,高血压发生增加18%。

健康饮食、坚持运动有助预防心血管病

哪些生活方式可降压?国际高血压学会、世界高血压联盟和欧洲高血压协会召集了18个国家的专家,发布了关于高血压及高危患者生活方式管理的立场声明。该声明称,改变生活方式的是1级高血压的一线治疗。若仅通过改变生活方式无法控制血压,建议将改变生活方式和药物治疗相结合,因为改变生活方式能提高治疗效果。

其中提到的健康生活方式有:健康饮食,吃鱼有益健康,吃糖和盐要少,纤维素摄入量要够,最佳的饮酒量是零饮酒,走路也有降压作用,随时随地活动,预防肥胖,学会减压,睡好觉。

那么,有没有缩小啤酒肚的方法?“啤酒肚”的本质其实主要是内脏脂肪堆积。以色列一项研究发现,“绿色”地中海饮食可减少内脏脂肪。地中海饮食是以蔬菜和水果、鱼类、五谷杂粮、豆类 and 橄榄油为主的饮食模式。有学者提出了绿色地中海饮食概念。绿色地中海饮食是一种改良的地中海饮食,在传统地中海饮食结构的基础上进一步增加植物类食品的占比,富含膳食多酚和绿色植物性蛋白质,减少甚至不食用红肉和加工肉类。因此,健康的生活方式有助预防心血管病。



中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。 **中医养生保健**

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车辆工伤等保险

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879
位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。

www.chenmac.com

3-094

医生专版

北维精锐牙科中心

Premier Dental Arts

竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士

Fan Yu DMD, MS

● 美国 Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉尼亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

免费咨询, 精细诊疗, 无痛亲切服务
接受多种牙科保险及 MEDICAID, 无保险者有特价

4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近 Fair Oaks Mall, 位于 Fair Oaks Medical Building 三楼, 免费停车)

www.fairfaxdmd.com

- * 成人儿童, 牙科全科, 牙科急诊
- * 补牙拔牙, 根管治疗, 各种假牙
- * 牙齿漂白, 烤瓷贴面, 美容修复
- * 人工植牙
- * Invisalign 齿列矫正 (Certified Provider)
- * Zoom! 冷光美白
- * 最新数码 X 光片 (减少 90% 辐射照射量)
- * 全新严格牙科消毒设备

3-096